

■ 赤レベル（生存者）の土台を固めるステップ

1. お金を測定する

- ・自分のキャッシュフローの状態について正直になる

i) どんな負債があるか？

ii) マイナスのキャッシュフローはいくらくらいあるか？

- ・出費を止めることが第一のステップです。

車が下り坂を滑り落ちるように、まずやらなければいけないことはブレーキをかけることです。



以下を完成させることで自分の財政状況について考えましょう。

バランスシート			
資産		負債	
預金		クレジットカード	
不動産		銀行ローン	
投資		住宅ローン	
		そのほか	
資産総額		負債総額	
毎月のキャッシュフローの平均			
収入		支出	
給料		住宅ローン	
銀行利息		負債利子	
投資収入		保険	
		教育費	
		税金	
		食費	
		住宅維持費	
		交通費	
		娯楽費	
収入総額		支出総額	
		毎月の平均的なキャッシュフロー (収入総額から支出総額を引いた額)	

自分の財政状況についてより明らかになったと思いますが、マイナスのキャッシュフローから抜け出すためにまず何をしますか？

2. 行動を正す

- ・ 人格 – さらなる規律と努力を持って日々の行動を正す
信用（他者からの信用）と内的な信用（自分自身に対する信用）を築く
- ・ 進行状況を記録し目標を設定しアドバイスを得て進捗状況を決まった人に報告する
- ・ 自分のためになるポジティブかつ強力な習慣作りをする



Exercise

よい習慣づくりは、行動規範を築く良い方法です。進捗状況を定期的に確認し、ステップ1で行ったように財政状況を把握するのは重要なことです。このセクションで登場する質問を毎月自分に問いかけることで最も重要な活動にフォーカスし、些細なことに気を取られないようになります。

次のページには以下の情報が含まれた表があります。質問1の答えに対して、質問2から6までを回答してください。

質問

1. あなたにとってカギとなる行動は何ですか？
自己成長と富を増やすのに役立つ行動は何ですか？
2. この行動は一日のうちいつ行うのが最適ですか？
3. 一回当たりどのくらい時間を掛けますか？
4. どのくらいの頻度で行いますか？（毎日、毎週、毎月など）
5. その結果を報告する相手は誰ですか？
6. その人とどのくらいの頻度でコミュニケーションしますか？

1. 鍵となる行動	2. 最適な時間帯	3. 一回あたりに かける時間	4. 頻度	5. 報告する相手	6. 報告の頻度

これから一ヶ月間の間、上記について現実的な目標をたてるとしたら、それはどんなものでしょうか？

3. 義務を果たす

- ・ より大きな責任感をもつ
- ・ 自分より大きなもの
- ・ 家族、パートナー、子供、理念

Exercise

自分の状況のせいで苦しんでいる人はいますか？自分の状況のせいで助けられない人はいますか？どんな大きな変化を作り出したいですか？

個人的な状況を変えるということについて誰に報告しますか？（コーチ、メンター、尊敬できる友人、家族）

その人とこの件についていつ話しますか？

赤レベルに移行するため必要な変化：

- 1) マイナスのキャッシュフローから抜け出す
- 2) 他者に対して責任を負う